

参加費無料！申込不要！



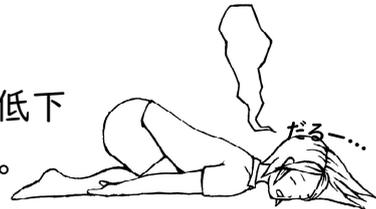
令和6年度 土浦市

ぶらり☆つちまる 健康ひろば

令和6年4月～令和7年3月

in イオンモール土浦

体を動かしたり、人と接する機会が減少すると、心や体の健康が低下しやすくなる、「虚弱化(フレイル)」の状態になりやすくなります。



筋力低下予防に効果的な運動や、様々な健康習慣をご紹介します。

一緒に身体を動かしませんか？

開催日 第3 木曜日

令和6年 4月18日(木)	10月17日(木)
5月16日(木)	11月21日(木)
6月20日(木)	12月19日(木)
7月18日(木)	令和7年 1月16日(木)
8月 8日(木)	2月20日(木)
9月19日(木)	3月13日(木)



開催時間 10:30～11:30(受付10:00～)

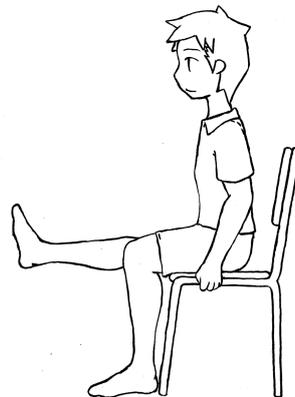
実施内容 講義(15分程度) + 健康体操(40分程度)

講師 理学療法士、保健師、栄養士、歯科衛生士等

定員 25名 **先着順**

開催場所 イオンモール土浦 1階 花火ひろば

持ち物等 水筒(水分補給)、汗拭き用タオル
※運動ができる服装でお越しください。



※日程等は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お問合せ 土浦市高齢福祉課 地域支援係

TEL: 029(826)1111 (内線2500)